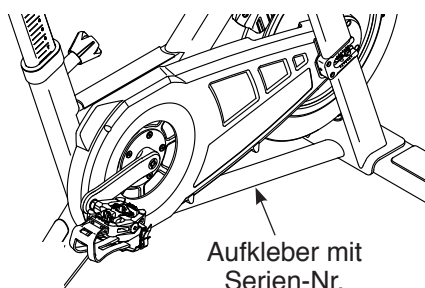


FREEMOTION[®] CARBON **511.8**

Modell-Nr. FMEX91312.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



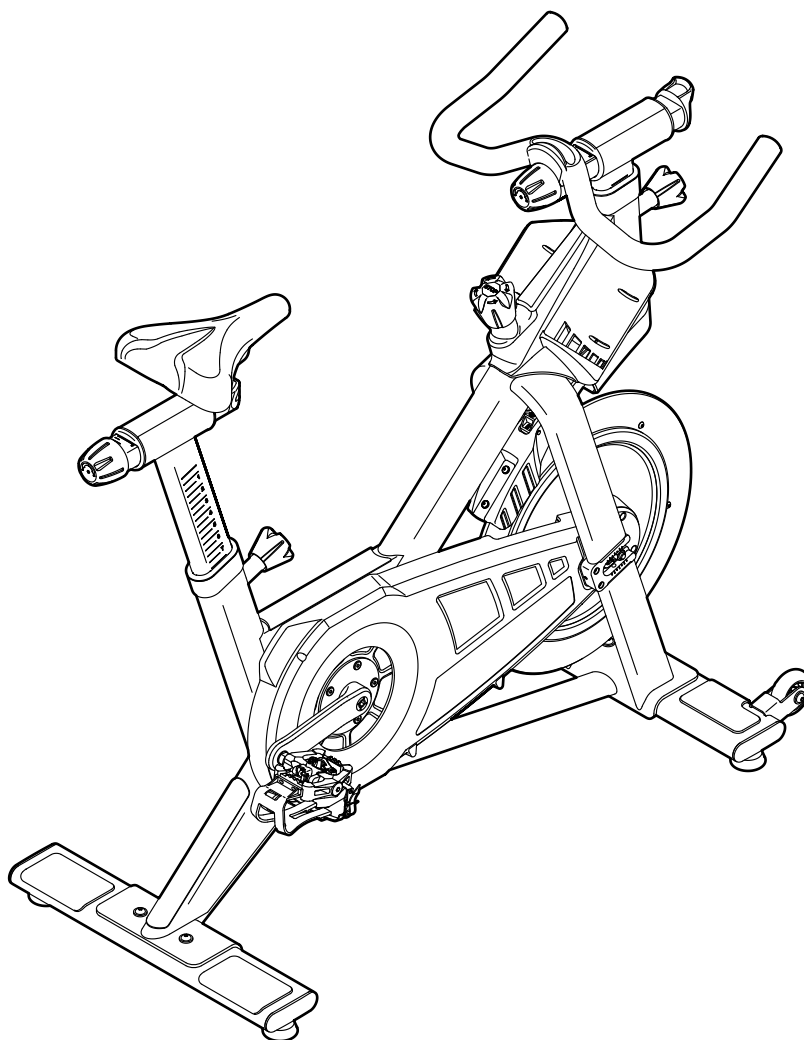
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte auf der hinteren Einbandseite dieses Handbuchs nach, SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG

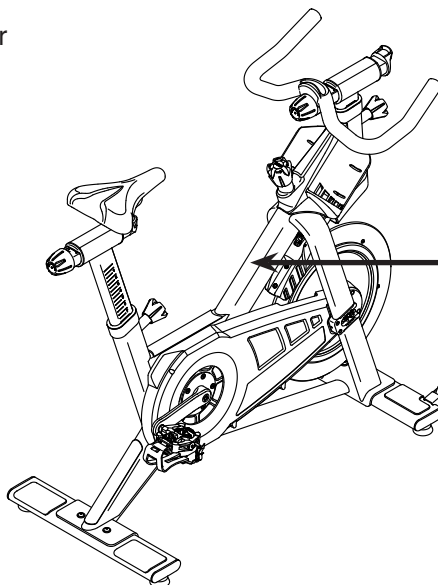


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
BENUTZUNG DES TRIMMFahrrads	8
TEILELISTE	13
DETAILZEICHNUNG	15
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegt mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf dem englische aufkleber, dass dem deutsche aufkleber der englische überdecke. Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer GröÙe abgebildet.



**WARNUNG**

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Dieses Fahrrad hat keinen Freilauf.
- Das maximale Benutzerge-
wicht von 159 kg darf nicht überschritten werden.
- Nicht für therapeutisch Gebrauch.
- Stellen Sie dieses Produkt nur auf einer ebenen Fläche auf.
- Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie abrupt mit dem Treten aufhören.
- Pedale, die sich in Bewegung befinden, können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.
- Stellen Sie den Widerstand auf die maximale Stufe ein, wenn das Trainingsfahrrad nicht in Gebrauch ist.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Trimmfahrrad angebracht wurden, bevor Sie dieses Trimmfahrrad benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder mit Gesundheitsproblemen von großer Bedeutung.
2. Verwenden Sie Ihr Trimmfahrrad nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
3. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trimmfahrrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Das Trimmfahrrad ist nur für den beaufsichtigten Gebrauch geeignet.
5. Benutzen Sie das Trimmfahrrad nur im Haus und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trimmfahrrad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse, oder in die Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf eine ebene Fläche und legen Sie darunter eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Um das Trimmfahrrad herum soll ein Freiraum von mindestens 0,6 m gelassen werden.
7. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, falls notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Trimmfahrrad jederzeit ferngehalten werden.
9. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Trimmfahrrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. Das Trimmfahrrad sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 159 kg wiegen.
11. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trimmfahrrad benutzen. Krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
12. Das Trimmfahrrad hat keinen Freilauf. Die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
13. Um das Schwungrad kurzerhand zu stoppen, drücken Sie den Widerstandsknopf nach unten.
14. Wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist, drehen Sie den Widerstandsknopf ganz fest, um ein Bewegen des Schwungrades zu verhindern.
15. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen und gar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

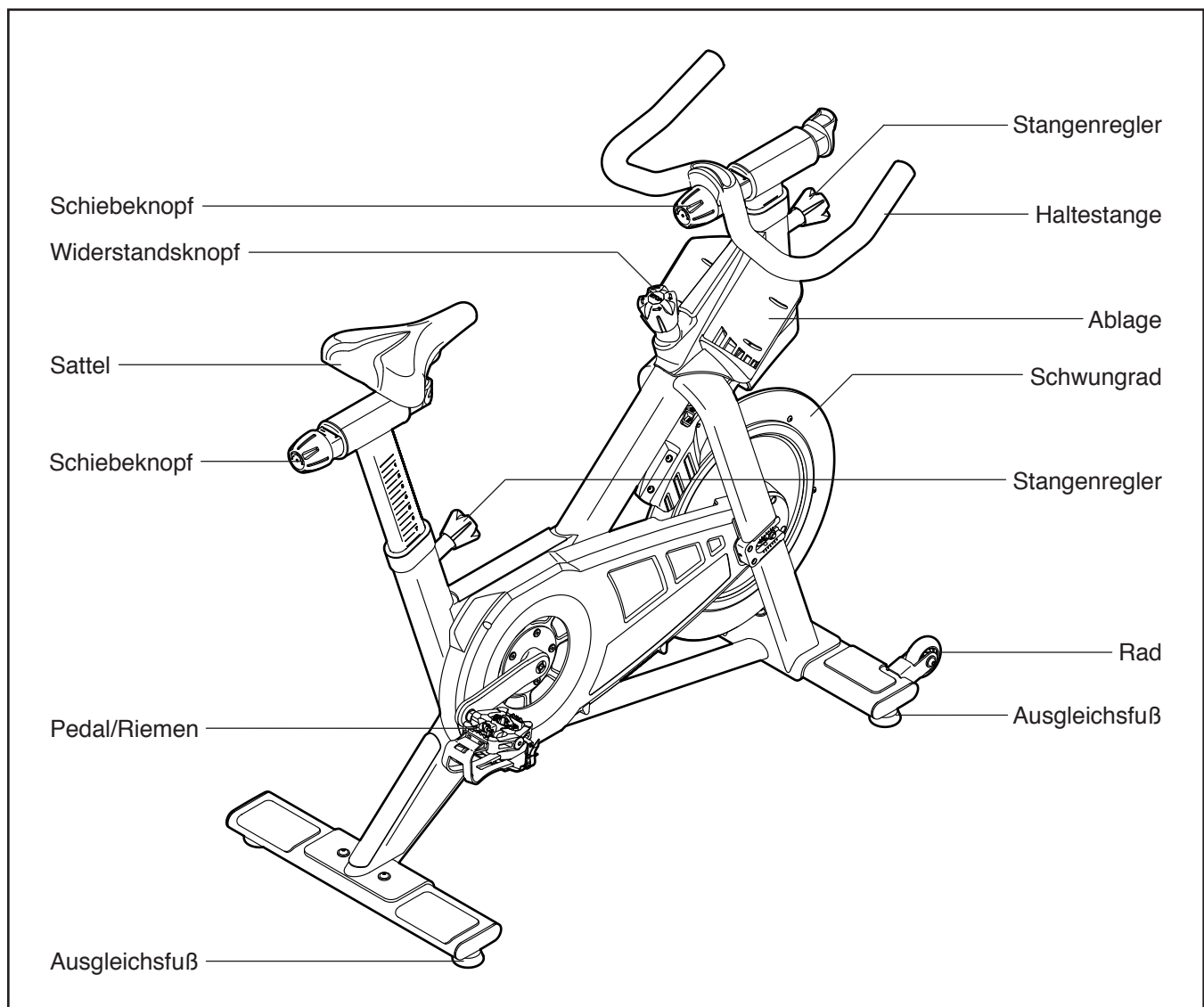
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue FREEMOTION® CARBON S11.8 Trimmfahrrad entschieden haben. Fahrradfahren ist eine effektive Übung um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper in Form zu bringen. Das CARBON S11.8 Trimmfahrrad bietet eine Auswahl an Funktionen an, um Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Trimmfahrrad in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch

Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Rückseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einen freigelegten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte vollendet haben.
- Sollten Sie ein Teil nicht im Teilebeutel finden, überprüfen Sie, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.
- Die linken Teile sind mit einem "L" oder "Left" markiert, und die rechten Teile sind mit einem "R" oder "Right" markiert.

- Folgende Werkzeuge werden zur Montage benötigt (nicht mitgeliefert):

einen Schraubenschlüssel

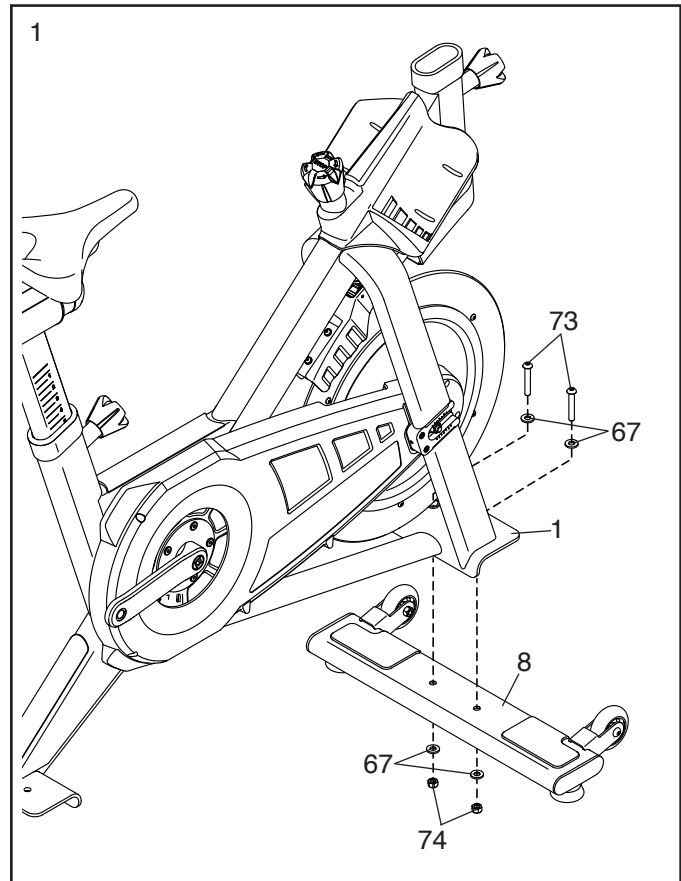


einen 6 mm
Innensechskantschlüssel

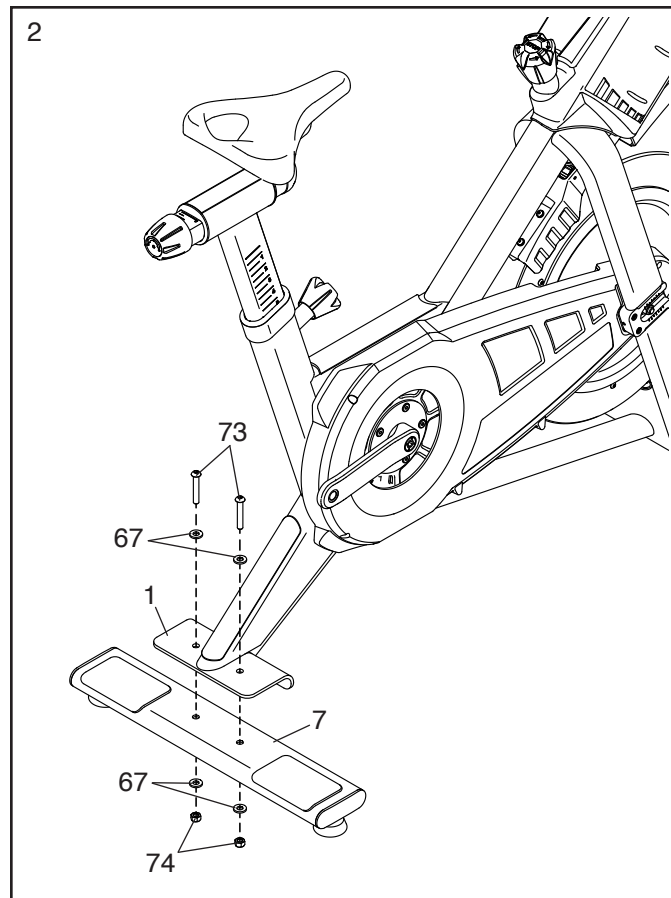


Die Montage wird erleichtert, wenn man einen Schlüsselsatz besitzt. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Bringen Sie die vordere Stützstange (8) mit zwei M10 x 50mm selbsthemmende Linsenbolzen (73), vier M10 Unterlegscheiben (67) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an den Rahmen (1) an.



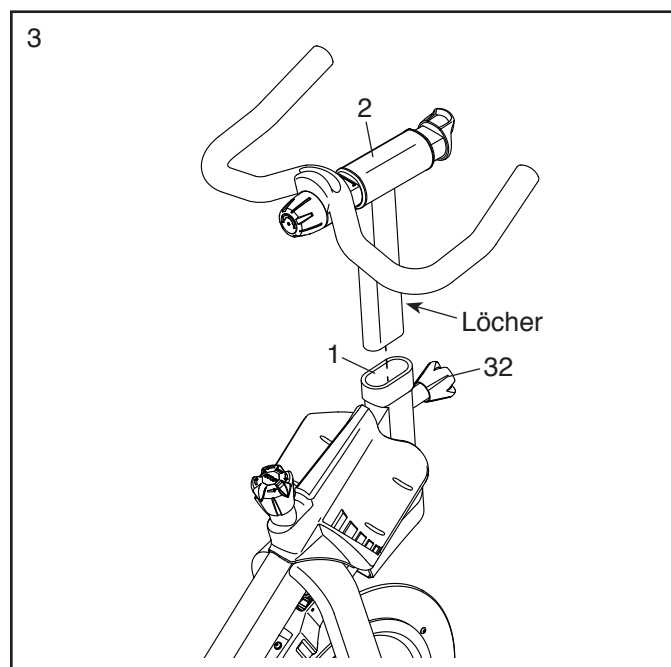
2. Bringen Sie die hintere Stützstange (7) mit zwei M10 x 50mm selbsthemmende Linsenbolzen (73), vier M10 Unterlegscheiben (67) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an den Rahmen (1) an.



3. Legen Sie die Haltestangenstütze (2) wie angezeigt aus.

Lockern Sie den Pfostenknopf (32) auf der Vorderseite des Rahmens (1) und ziehen Sie ihn nach außen. Anschließend fügen Sie die Haltestangenstütze (2) in den Rahmen ein.

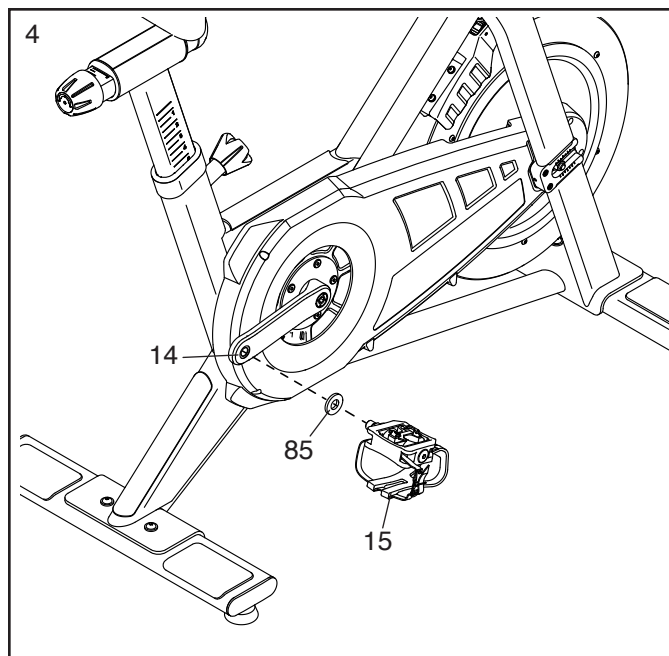
Bewegen Sie die Haltestangenstütze (2) nach oben oder unten auf die gewünschte Position, rasten Sie den Pfostenknopf (32) in ein Verstellloch in der Haltestangenstütze ein und ziehen Sie den Pfostenknopf fest. **Sorgen Sie dafür, dass der Pfostenknopf sicher in ein Verstellloch eingerastet ist.**



4. Identifizieren Sie das rechte Pedal (15).

Ziehen Sie das rechte Pedal (15) **im Uhrzeigersinn** mit Hilfe eines Schraubenschlüssels in die rechte Kurbel (14) fest.

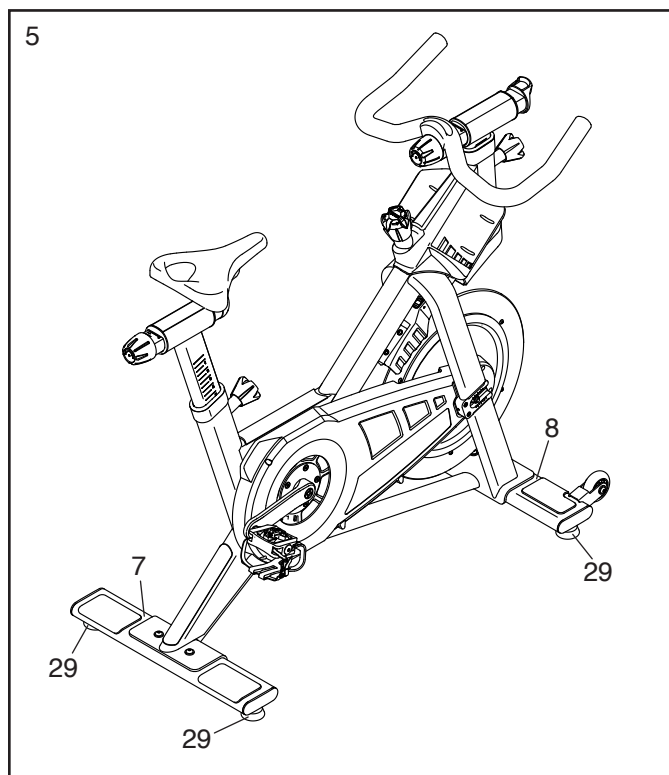
Ziehen Sie das linke Pedal (nicht abgebildet) **gegen den Uhrzeigersinn** in die linke Kurbel (nicht abgebildet) fest.



5. Stellen Sie das Trimmfahrrad an den Ort, wo es gebraucht wird. **Anmerkung: Um Ihren Boden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.**

Sorgen Sie dafür, dass alle vier Ausgleichsfüße (29) den Boden berühren.

Falls der Ausgleichsfuß (29) den Boden nicht berührt, lockern oder ziehen Sie den Ausgleichsfuß an der vorderen und hinteren Stützstange (7, 8) an, bis alle vier Ausgleichsfüße den Boden berühren.



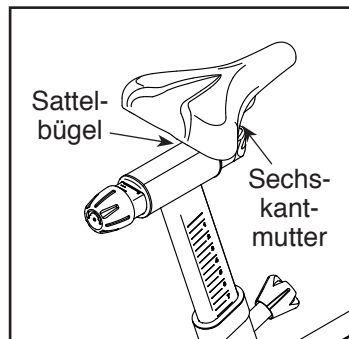
6. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen.**
Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten inkludiert sein.

BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS

DEN SATTEL VERSTELLEN

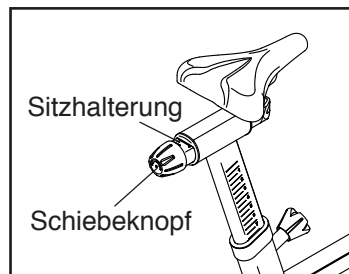
Sie können den Winkel des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können auch Ihren Sattel nach vorne oder hinten schieben, um die Bequemlichkeit zu verbessern oder um die Distanz zur Haltestange einzustellen.

Um den Sattel zu verstellen, lockern Sie als erstes die Sechskantmutter am Sattelbügel um einige Umdrehungen. Neigen Sie als nächstes den Sattel nach oben oder unten, oder schieben Sie ihn nach vorne oder hinten auf die gewünschte Position. Anschließend, ziehen Sie die Sechskantmutter wieder fest.



DIE SITZHALTERUNG VERSTELLEN

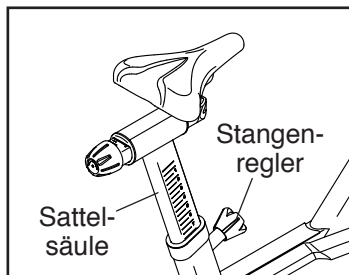
Um die Position der Sitzhalterung zu verstellen, lockern Sie den Schiebeknopf, bewegen Sie die Sitzhalterung vorwärts oder rückwärts auf die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Schiebeknopf fest.



DIE SATTELSTÜTZE VERSTELLEN

Für ein effektives Training sollte der Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

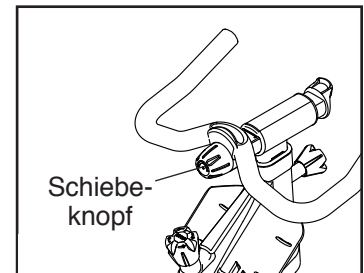
Um die Sattelstütze zu verstellen, lockern Sie erst den Pfostenknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Bewegen Sie dann die Sattelstütze nach oben oder unten, lassen Sie den Stangenregler in ein Verstellloch der Sattelstütze einrasten und ziehen ihn fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Stangenregler**



in einem Verstellloch eingerastet ist. **WICHTIG:** Verstellen Sie die Sattelstütze nicht höher als das Stopp-Zeichen an der Sattelstütze.

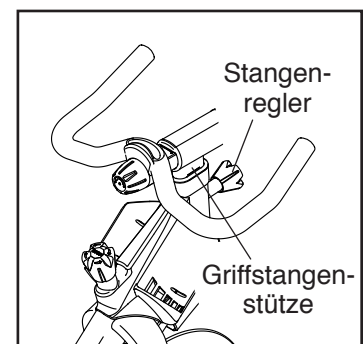
EINSTELLEN DER HALTESTANGE

Um die Position der Haltestange zu verstellen, lockern Sie den Schiebeknopf, bewegen Sie die Haltestange vorwärts oder rückwärts auf die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Schiebeknopf fest.



DIE HALTESTANGENSTÜTZE EINSTELLEN

Um die Haltestangenstütze zu verstellen, lockern Sie erst den Pfostenknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Haltestangenstütze nach oben oder unten, lassen Sie den Stangenregler in ein Verstellloch der Haltestangenstütze einrasten und drehen Sie den Stangenregler fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Stangenregler in einem Verstellloch eingerastet ist. WICHTIG:** Verstellen Sie die Haltestangenstütze nicht höher als das Stopp-Zeichen an der Haltestangenstütze.



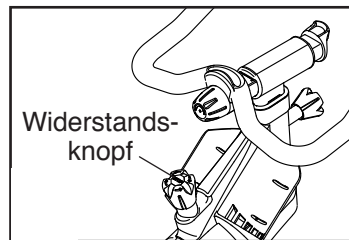
BENUTZUNG DER PEDALE

Um die Fußstützenseite der Pedale (siehe Abbildung auf Seite 4) zu benutzen, fügen Sie ihre Schuhe in die Fußstützen und ziehen Sie an den Enden der Fußriemen. Um die Fußriemen zu verstellen, halten Sie die Laschen an den Schnallen gedrückt, verstellen Sie die Fußriemen auf die gewünschte Position und lassen Sie dann die Laschen los.

Um die Einhängeseite der Pedale zu benutzen, müssen Sie Radfahrschuhe tragen. Um in die Pedale einhängen zu können, drücken Sie die Stollen ihrer Radfahrschuhe in den Schlitz der Pedale rein, bis sie einrasten. Um aus den Pedalen aushängen zu können, drehen Sie ihre Radfahrschuhe nach außen von den Pedalen weg.

DAS VERSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS

Um den Widerstand der Pedale zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu vermindern, drehen Sie den Widerstandsknopf gegen den Uhrzeigersinn.



Um das Schwungrad zum Stillstand bringen zu können, drücken Sie den Widerstandsknopf nach unten. Das Schwungrad sollte kurzerhand zum vollständigen Stillstand kommen.

WICHTIG: Wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Widerstandsknopf vollständig fest.

DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Falls das Trimmfahrrad während des Gebrauchs leicht am Boden hin- und her schwankt, drehen Sie ein oder beide Ausgleichfüße an der vorderen oder hinteren Stützstange (siehe Abbildung auf Seite 4), bis das Schwanken aufhört.

WARTUNG DES TRIMMFAHRRADS

Um das Trimmfahrrad zu reinigen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife. Dann, trocknen Sie das Trimmfahrrad vollständig ab.

WICHTIG: Das Trimmfahrrad hat ein Hochleistungsband. Schmieren Sie niemals Öl oder andere Schmiermittel auf das Band.

Inspizieren und ziehen Sie alle Teile des Trimmfahrrads regelmäßig an. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Für maximale Leistung und Sicherheit, ersetzen Sie die Pedale jedes Jahr. **Um Pedale zu kaufen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.**

WICHTIG: Um Beschädigungen am Trimmfahrrad und um Verletzungen des Benutzers zu vermeiden, benutzen Sie nur Pedale vom Hersteller. Andere Pedale sind möglicherweise nicht für den Gebrauch in Fitness-Studios oder Indoor-Cycling Studios geeignet und könnten gefährlich sein.

ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. FMEX91312.0 R0812A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	47	2	M8 x 16mm Scheibe
2	1	Haltestangenstütze	48	1	Sensorenmagnet
3	1	Haltestange	49	1	Widerstandsblock
4	1	Sattelsäule	50	2	M22 Hülsenmutter
5	1	Sitzhalterung	51	2	M22 x 30mm Unterlegscheibe
6	1	Sattel	52	2	Große Sicherungsscheibe
7	1	Hintere Stützstange	53	2	11mm x 20mm Unterlegscheibe
8	1	Vordere Stützstange	54	1	Blockstift
9	1	Schwungrad	55	1	Kleine Sicherungsscheibe
10	1	Ablage	56	1	M3 x 6mm Senkkopfschraube
11	1	Widerstandsabdeckung	57	2	M5 Unterlegscheibe
12	1	Widerstandsarm	58	2	M5 Zahnscheibe
13	1	Wirbelmagnet	59	2	M5 x 10mm Schraube
14	1	Rolle/Kurbel	60	12	M4 x 8mm Schraube
15	1	Pedal Set	61	1	M8 x 51mm x M6 Bolzen mit Ansatzschaft
16	1	Kurbel	62	1	M6 x 12mm Unterlegscheibe
17	4	M4 x 30mm Schraube	63	1	M6 selbstsichernde Mutter
18	1	Untere Klammer	64	10	M4 x 20mm Zylinderschraube
19	1	Äußerer Schutzschild	65	2	M5 x 30mm Schraubensatz
20	1	Riemen	66	2	3/8" Mutter
21	1	Innerer Schutzschild	67	8	M10 Unterlegscheibe
22	1	Sensorenabdeckung	68	8	M4 x 10mm Senkschraube
23	9	M4 Schmale Unterlegscheibe	69	2	M5 x 16mm Zylinderschraube
24	4	Schwungrad-Unterlegscheibe	70	2	Drop-Out Abstandhalter
25	2	Vordere Rahmenbuchse	71	2	M4 x 8mm Kappenschraube
26	2	Hintere Rahmenbuchse	72	2	M4 x 20mm Senkschraube
27	1	Stützstangenkappe	73	4	M10 x 50mm Schraube
28	2	Rad	74	4	M10 Selbstsichernde Mutter
29	4	Ausgleichsfuß	75	4	M4 Unterlegscheibe
30	2	Stiftmontage	76	2	M6 x 40mm Bolzen
31	2	20mm x 25mm Unterlegscheibe	77	4	M6 Unterlegscheibe
32	2	Stangenregler	78	2	M6 Mutter
33	2	Schiebeknopf	79	1	M4 x 7mm Zylinderschraube
34	1	Widerstandsknopf	80	3	Sensorenabdeckungsschraube
35	2	Knopfkappe	81	2	Kurbelschraube
36	2	Keilkappe	82	2	Widerstandsbuchse
37	2	M8 x 30mm Scheibe	83	1	Bremsbelag
38	1	Haltestangen-Verstellstange	84	2	Pfostenknopfkappe
39	4	Abschlussring	85	2	Pedal-Unterlegscheibe
40	1	Griffstangenhalterung	86	1	Rechte vordere Stützstangenabdeckung
41	1	Haltestangekappe	87	2	Hintere Stützstangenabdeckung
42	2	Oberer Keil	88	1	Linke vordere Stützstangenabdeckung
43	2	Unterer Keil	89	1	Zugangsabdeckung
44	1	Haltestangenhülse			
45	2	Post-Schutzschild			
46	2	Kappenbuchse			

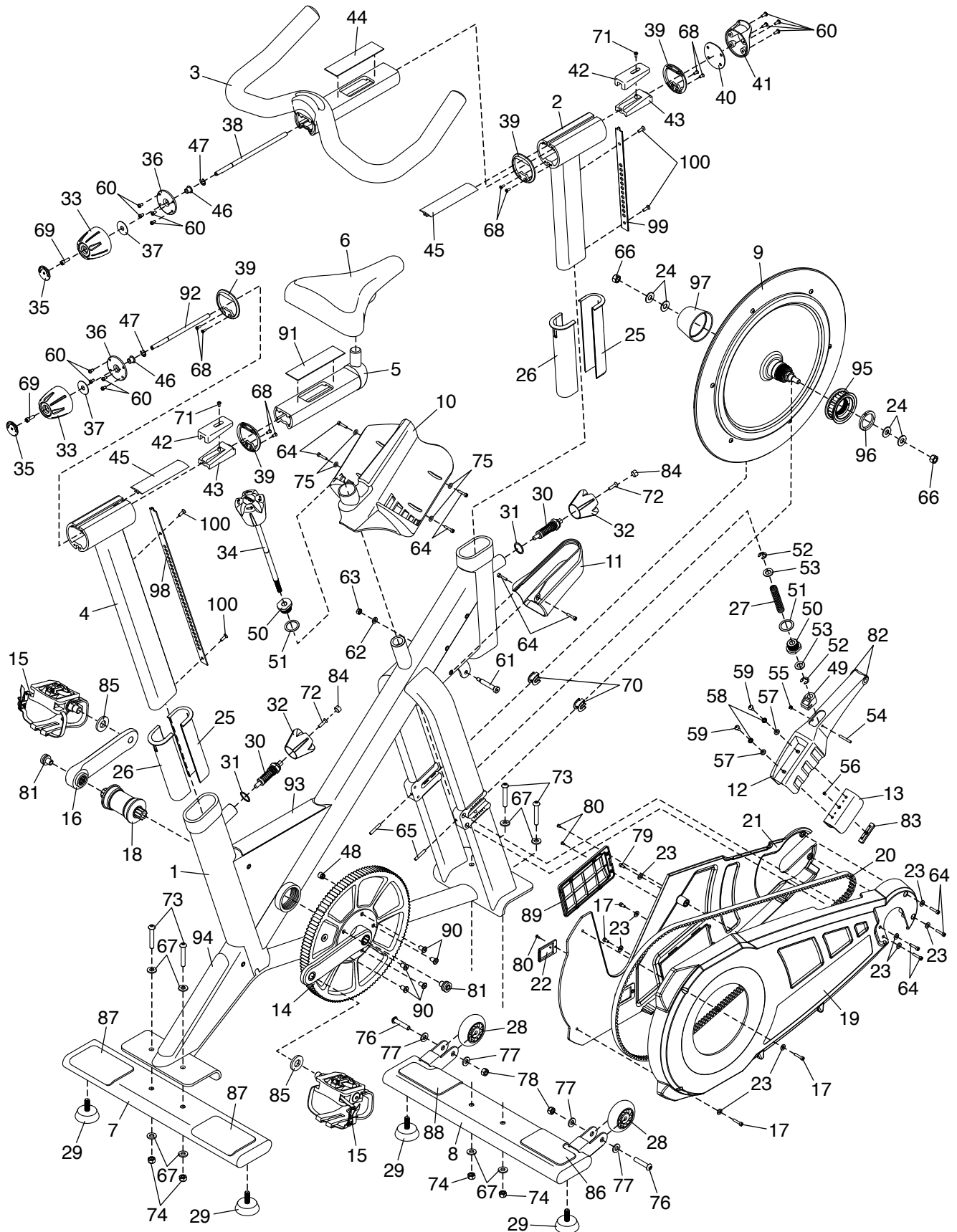
Nr. Anzahl Beschreibung

90	5	M8 x 12mm Schraube
91	1	Sitzhülse
92	1	Sitz-Verstellstange
93	1	Querstangenschutz
94	1	Rahmenschutz
95	1	Kettenrad

Nr. Anzahl Beschreibung

96	1	Kettenrad-Sperrring
97	1	Nabenabdeckung
98	1	Sattelstützenwahlscheibe
99	1	Haltestangenstützenwahlscheibe
100	4	M4 x 16mm Senkschraube
*	—	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.



SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst unter einer der unten angeführten Telefonnummern oder Adressen in Verbindung. **Halten Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bereit. Sollten Sie Ersatzteile bestellen, halten Sie bitte auch die Bestellnummer und die Beschreibung (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung) bereit.**

Innerhalb den Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Montag–Freitag 8:00–17:00 MT

Postanschrift:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 001-435-786-3521

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com